VISIT…

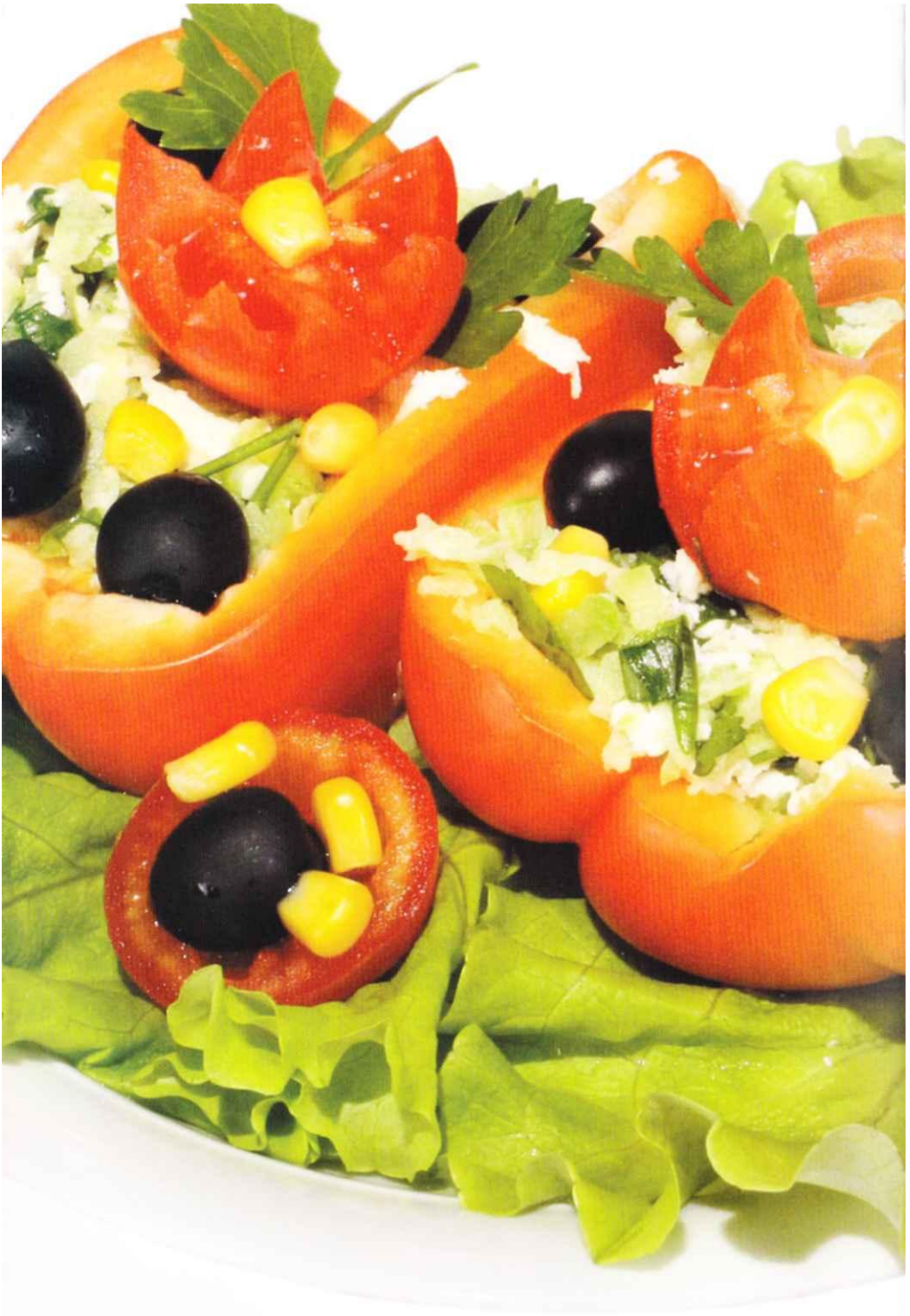
Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК, ЖЕЛТАЯ КУКУРУЗА, ЧЕРНАЯ МАСЛИНКА – красота и польза

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК, ЖЕЛТАЯ КУКУРУЗА, ЧЕРНАЯ МАСЛИНКА –

красота и польза

Москва
Эксмо
2007



СОДЕРЖАНИЕ

СЭНДВИЧИ С КУРИЦЕЙ	6
КУКУРУЗНЫЕ РОМБИКИ С ГОРОШКОМ	8
СУФЛЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ГОРОШКОМ	10
КАНАПЕ С ВЕТЧИНОЙ И МАСЛИНАМИ	12
ЗАКУСКА «РЫБКИ»	14
ТАРТАЛЕТКИ С ФОРЕЛЬЮ И КУКУРУЗОЙ	16
КАНАПЕ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ	18
МАСЛИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТУНЦОМ	20
ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ	22
ТРУБОЧКИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	24
СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ С КУКУРУЗОЙ	26
САЛАТ С КАПУСТОЙ И МАСЛИНАМИ	28
САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ	30
САЛАТ С МАКАРОНАМИ И МАСЛИНАМИ	32
САЛАТ ИЗ КРИЛЯ С МАСЛИНАМИ	34
САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	36
САЛАТ ИЗ СКУМБРИИ ПО-РУССКИ	38
САЛАТ «МОЗАИКА»	40
ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ	42
САЛАТ «РОМАШКА»	44
САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРЕВЕТОК	46
САЛАТ «РАДУГА»	48
САЛАТ «ЗВЕЗДОПАД»	50
ДЕРЕВЕНСКИЙ СУП	52
СОЛЯНКА РЫБНАЯ С МАСЛИНАМИ	54
УХА С ОВОЩАМИ	56
ЯЗЫК С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	58
ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАРША С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60
ПАЭЛЬЯ	62

СЭНДВИЧИ С КУРИЦЕЙ

5 булочек для сэндвичей, 300 г куриного филе, 100 г сыра, 200 г сладкого перца, 2 ст. ложки майонеза, 100 г маслин.

1 Булочки разрезать пополам на две равные части. Одну половинку намазать майонезом.

2 Сыр нарезать тонкими ломтиками и выложить на булочку поверх майонеза.

3 Куриное филе отварить в подсоленной воде. Немного остывшие кусочки филе положить на сыр.

4 Взять 4 зубочистки и нанизать на каждую по 1 маслине, затем вставить их в булочки по краям.

5 Сладкий перец вымыть, вынуть сердцевину и нарезать тонкими кольцами. По одному кольцу нанизать на каждую зубочистку.

6 Накрыть сладкий перец еще одним ломтиком сыра, затем нанизать на каждую зубочистку еще по 1 маслине и все накрыть второй половинкой булочки.

Если вы хотите взять сэндвич с собой в дорогу, то лучше всего он сохранится в фольге.

КУКУРУЗНЫЕ РОМБИКИ С ГОРОШКОМ

150 г кукурузной крупы, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г маслин без косточек, 1 огурец, 1 помидор, 50 г моркови по-корейски, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, соль.

1 Кукурузную крупу залить 300 мл кипящей подсоленной воды. Довести до кипения. Нагревать на слабом огне под крышкой в течение 10 минут, остудить. Перемешать со взбитым яйцом.

2 Выложить ровным слоем на смазанный сливочным маслом противень.

3 Поставить в разогретую до 150–160°С духовку на 5–7 минут. Остудить, нарезать ромбиками.

4 Огурец вымыть и натереть на крупной терке. Помидор вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Маслины нарезать кружочками.

5 На каждый ромбик выложить огурец, помидор, морковь, маслины, горошек.

СУФЛЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ГОРОШКОМ

0,5 кг мелких шампиньонов, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 200 г замороженного горошка, 3 яйца, 50 г сметаны, 50 г натертого сыра «Маасдам», 75 г сыра «Эмменталь», соль, молотый белый перец.

1 Шампиньоны очистить и десять грибочков отложить в сторону. Остальные грибы крупно нарезать, залить лимонным соком.

2 Лук очистить, нарезать мелкими кусочками и положить на сковородку с предварительно растопленным сливочным маслом. Медленно поджарить лук до прозрачности. Добавить нарезанные шампиньоны и тушить до тех пор, пока из грибов не выйдет влага. Поставить остывать.

3 Довести до кипения хорошо подсоленную воду и бланшировать в ней горох 1 минуту. Откинуть его на сито, обдать холодной водой.

4 Грибы порубить в миксере до пюреобразного состояния, добавить соль и перец.

5 Разогреть духовку до 180°С. Белки отделить от желтков, последние взбить со сметаной и 50 г сыра обоих сортов. Останется 25 г сыра «Эмменталь», который высыпать в форму, предварительно смазанную маслом.

6 Желтки соединить с грибами, добавить белки, взбитые с солью в тугую пену. 4 огнеупорные формочки наполнить на треть суфле, положить сверху горошек, прикрыть массой из грибов, разровнять. Отложенные грибы очень мелко нарезать и положить на самый верх.

КАНАПЕ С ВЕТЧИНОЙ И МАСЛИНАМИ

10 тонких ломтиков белого хлеба, 1 ст. ложка оливкового масла, 50 г сливочного масла, 100 г тонко нарезанной ветчины, 10 томатов «черри», 100 г маслин, 25 г сыра «Пармезан», петрушка.

1 Ломтики хлеба обжарить на сливочном масле с обеих сторон.

2 Томаты «черри» разрезать пополам и слегка обжарить на оливковом масле.

3 Сыр настрогать тонкими ломтиками, которые нарезать маленькими квадратиками. Ветчину нарезать треугольниками.

4 На каждый ломтик хлеба поместить ветчину, сверху томаты, на них маслины (без косточек). Украсить петрушкой.

Чтобы овощи при жарке имели аппетитную корочку, солить их нужно только в самом конце приготовления.

ЗАКУСКА «РЫБКИ»

3 диетических хлебца, 25 г сливочного масла.
Для украшения: 50 г сыра, 100 г маслин без косточек, по 1 ч. ложке красной и черной икры, зеленый лук, зелень укропа и петрушки.

1 3 маслины нарезать кольцами. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Вырезать ножом «рыбок».

2 Хлебцы смазать сливочным маслом, выложить на них «рыбок» из сыра. Из икринок сделать «глазки».

3 Украсить листиками укропа и петрушки.

4 Выложить на бутерброды кольца маслин и оставшуюся икру. Переложить бутерброды на тарелку, украсить перьями зеленого лука и целыми маслинами.

Для вырезания украшений выбирайте сыр твердых сортов, не имеющий крупных дырочек. Он должен быть плотным и не крошиться.

ТАРТАЛЕТКИ С ФОРЕЛЬЮ И КУКУРУЗОЙ

500 г пшеничной муки, 200 г сметаны, 200 г малосольной форели, 200 г отварных очищенных креветок, 50 г сливочного масла, 100 г консервированной кукурузы, 2 помидора, 2 яйца, 1 апельсин, зелень петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, сахар, соль.

1 Муку просеять горкой на стол, сделать углубление, положить в него яйца, сметану, размягченное сливочное масло, сахар и соль. Замесить тесто. Поставить на 20 минут в теплое место. Раскатать тесто, вырезать стаканом кружочки.

2 Положить их в формочки, слегка придавить. Наколоть тесто вилкой.

3 Поставить формочки на противень и выпекать тарталетки в духовке при температуре 180°С 10 минут. Тарталетки остудить, вынуть из формочек.

4 Помидоры нарезать кубиками. Апельсин нарезать тонкими ломтиками, не очищая. Форель нарезать кубиками.

5 Кукурузу обжарить в растительном масле.

6 Смешать помидоры, форель и кукурузу, разложить смесь по тарталеткам. Украсить ломтиками апельсина и веточками петрушки. Сверху положить креветки.

0105178

КАНАПЕ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

150 г соленых крекеров, 150 г копченой теши семги, 100 г маслин без косточек, 1 помидор, зелень укропа и петрушки, 1 ст. ложка сладкой горчицы, соль.

1 Тешу семги очистить. Нарезать маленькими кубиками.

2 Помидор разрезать пополам. Вынуть ложкой семена. Нарезать мякоть небольшими кусочками. Посолить, оставить на 5 минут.

3 Маслины нарезать ломтиками.

4 Крекеры смазать горчицей. Выложить на крекеры подготовленные продукты.

5 Выложить закуску на плоское блюдо.

6 Украсить листиками петрушки и укропа.

МАСЛИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТУНЦОМ

20 больших маслин, 50 г консервированного тунца, 50 г авокадо (мякоти), 1 ст. ложка майонеза, базилик, соус «табаско», соль, перец.

1 Поместить в блендер мясо тунца, мякоть авокадо, майонез, базилик, соус «табаско», соль, перец. Измельчить в пюре и наполнить им кулинарный мешок или шприц.

2 У маслин срезать кончики, вынуть косточки и начинить их муссом из тунца. Сверху поместить срезанные верхушки маслин.

Если плод авокадо твердый, то его дозревание можно ускорить, завернув его в полиэтиленовую пленку, — он дозреет через 1–2 дня.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

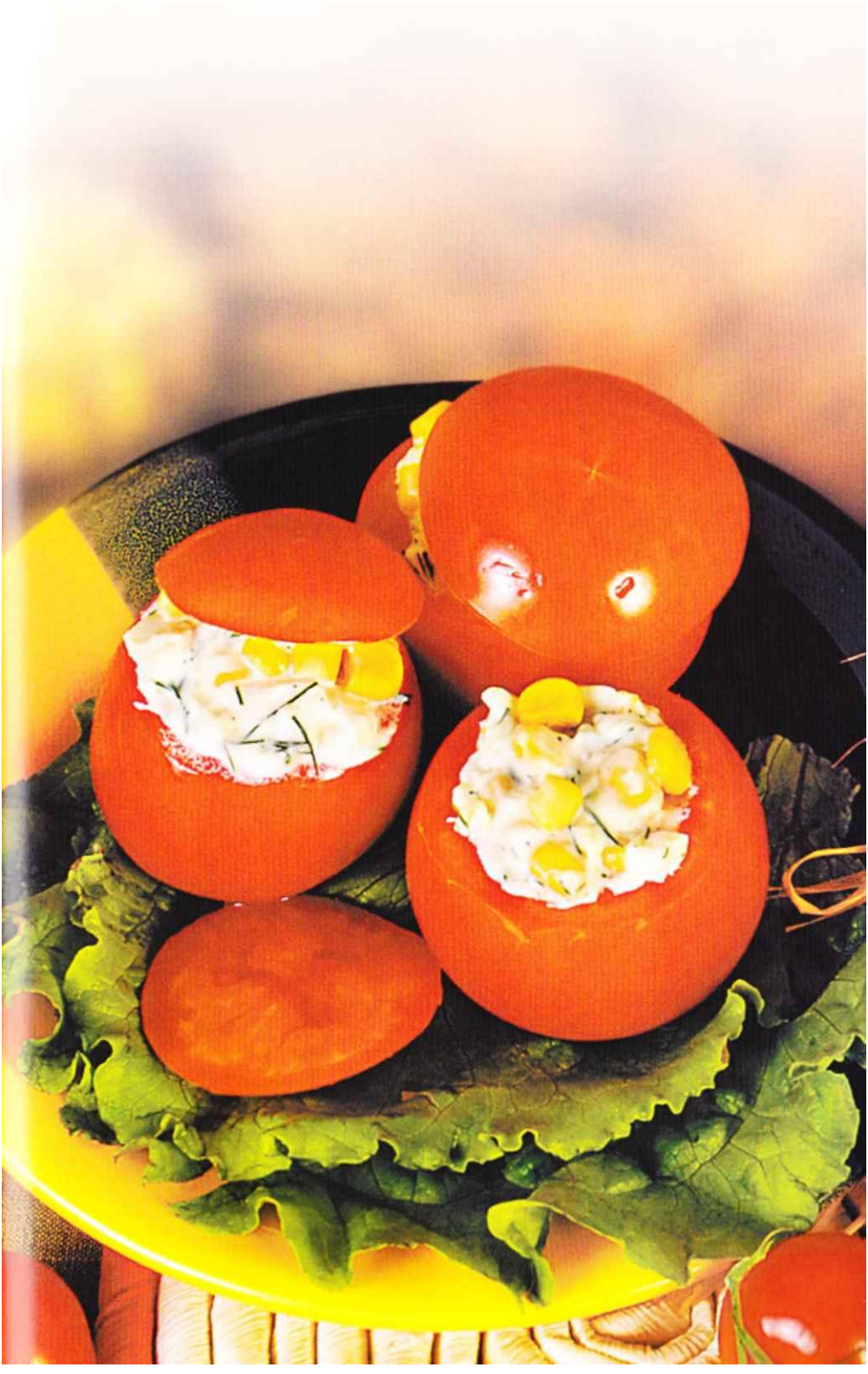
3 помидора, 1 яйцо, 100 г консервированной кукурузы, чеснок, зеленый салат, зелень укропа, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, перец черный молотый, соль.

1 Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарубить. У помидоров срезать верхушки. Вынуть мякоть ложкой.

2 Чеснок очистить, измельчить с помощью чеснокодавилки. Смешать яйцо и кукурузу.

3 Добавить майонез, сметану, чеснок и зелень. Посолить, поперчить, перемешать. Приготовленной начинкой наполнить помидоры. Накрыть срезанными верхушками.

4 Листья салата выложить на блюдо. Положить сверху фаршированные помидоры.



ТРУБОЧКИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

400 г вареной колбасы, 250 г квашеной капусты, 100 г консервированной кукурузы, 1 помидор, зеленый салат, зелень укропа, зеленый лук, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка растительного масла, перец черный молотый, соль.

Для приготовления закуски вместо колбасы лучше использовать ветчину.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ С КУКУРУЗОЙ

1 луковица, 1 сладкий перец, 150 г консервированной кукурузы, 3 дольки огурца, 80 г отварного риса, 3 ст. ложки майонеза, черный молотый перец, зелень, соль.

1 Лук очистить и нарезать мелкими кубиками.

2 Перец разрезать пополам, одну из половинок нарезать полосками.

3 Огурец нарезать кусочками, положить к полоскам перца, перемешать и добавить кукурузу.

4 В овощную смесь положить нарезанный лук и отварной рис.

5 Тщательно перемешать, добавить специи и заправить майонезом.

6 Выложить фарш во вторую половинку сладкого перца и украсить зеленью.

САЛАТ С КАПУСТОЙ И МАСЛИНАМИ

400 г белокочанной капусты, 1 красный сладкий перец, 1 желтый сладкий перец, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г маслин, соль.

1 Капусту вымыть и нашинковать соломкой.

2 Красный и желтый перцы вымыть, срезать верхнюю часть с ножкой и вычистить семечки.

3 Разрезать перцы на две половинки и нарезать соломкой.

4 Нарезанный перец добавить в капусту, все перемешать и заправить растительным маслом.

5 Перед подачей на стол салат украсить маслинами.

После заправки салата растительным маслом для пикантности вкуса можно немного сбрызнуть его яблочным уксусом и посыпать сахаром.

САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

2 яйца, 1 клубень картофеля, 100 г консервированной печени трески, 100 г зеленого горошка, зеленый лук, соль.

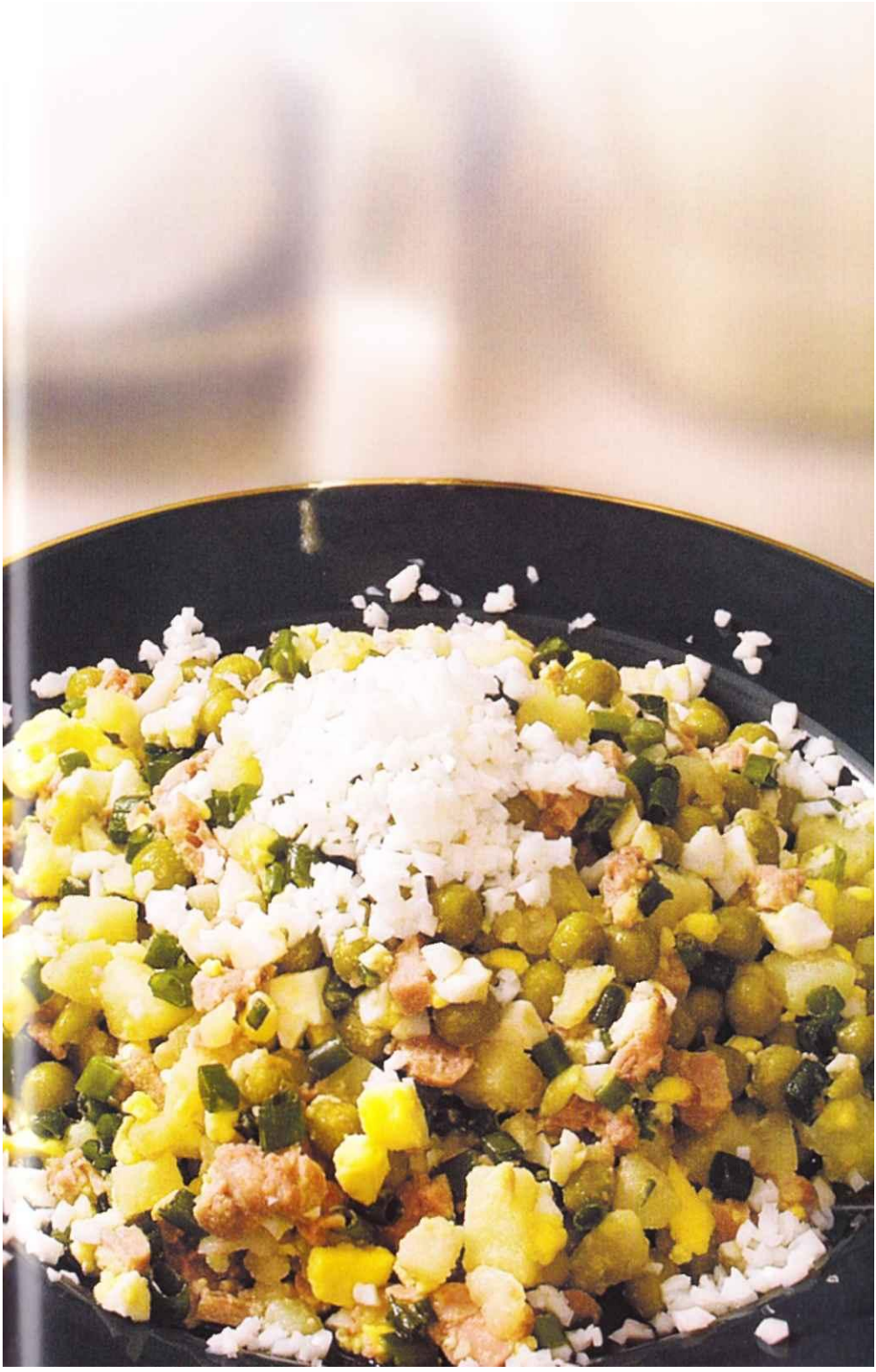
1 Картофель почистить и отварить в подсоленной воде. Остудить и нарезать кусочками.

2 Яйца отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Кусочек белка натереть на терке.

3 Печень трески нарезать кусочками или размять вилкой.

4 Перемешать все в глубокой миске, добавить зеленый горошек, посолить.

5 Нарезать зеленый лук. Выложить салат в салатницу, посыпать тертым белком и зеленым луком.



САЛАТ С МАКАРОНАМИ И МАСЛИНАМИ

1 свежий огурец, 100 г филе курицы, 2 помидора, 150 г бекона, 80 г вареных макарон, 200 г консервированной кукурузы, листья зеленого салата, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 вареное яйцо, 100 г маслин, соль.

1 Филе курицы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать ломтиками.

2 Бекон нарезать кусочками.

3 Макароны отварить в подсоленной воде, промыть и остудить.

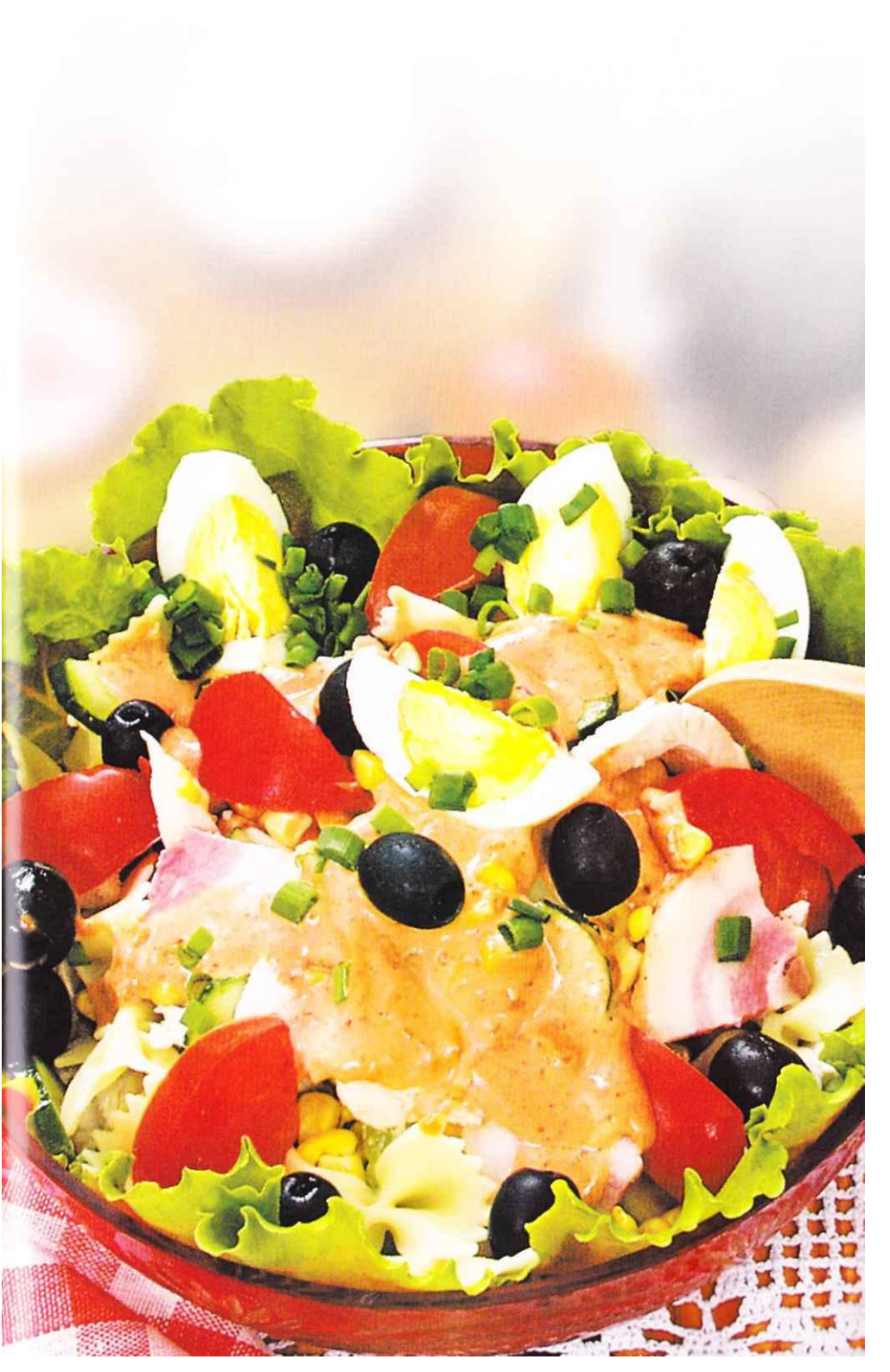
4 Огурцы нарезать полукружьями, помидоры и яйцо ломтиками.

5 В глубокой миске перемешать курицу, бекон, огурцы, макароны, кукурузу. Посолить.

6 Выстлать салатницу салатными листьями и выложить горкой салат.

7 Отдельно смешать майонез и томатную пасту. Полить середину салата приготовленной заправкой. Украсить ломтиками яйца, помидоров и маслинами.

Чтобы томат-паста не плесневела в открытой банке, посыпьте сверху немного соли и добавьте пару капель растительного масла.



САЛАТ ИЗ КРИЛЯ С МАСЛИНАМИ

2–3 клубня картофеля, 200 г китайской капусты, 150 г консервированного мяса криля, 100 г консервированной кукурузы, 100 г маслин без косточек, 1 помидор, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

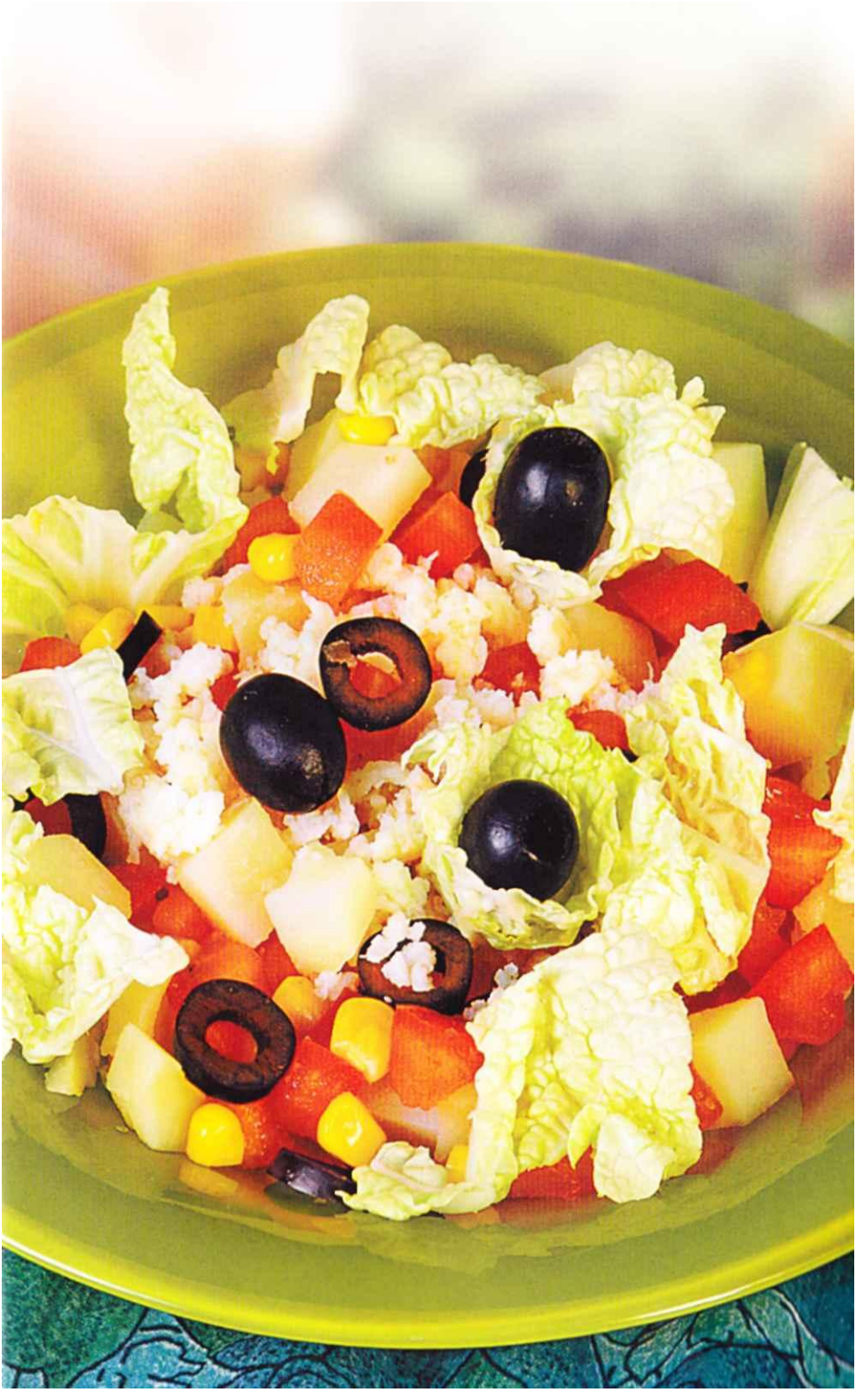
1 Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить. Нарезать маленькими кубиками.

2 Помидор нарезать кубиками.

3 Капусту вымыть, разобрать на листья. Нарезать небольшими кусочками.

4 Мясо криля размять вилкой. Маслины нарезать кольцами. Лук мелко нарезать.

5 Смешать картофель, помидор, капусту, лук, кукурузу и маслины. Затем посолить, добавить растительное масло, перемешать. Поставить на 10–15 минут в прохладное место. Выложить приготовленную смесь горкой на блюдо. Выложить сверху мясо криля.



САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

200 г замороженных креветок, 200 г консервированного зеленого горошка, 150 г риса, 1 стебель лука-порея, чеснок, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

1 Креветки положить в кипящую подсоленную воду, варить 3–4 минуты. Вынуть из бульона, остудить, очистить.

2 Рис промыть в теплой воде, залить горячей подсоленной водой. Варить 20 минут, откинуть на сито, остудить.

3 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.

4 Смешать рис, зеленый горошек, лук-порей и чеснок, посолить. Выложить приготовленную смесь в салатницу. Разложить сверху креветки.

5 Смешать майонез с лимонным соком. Перед подачей к столу заправить салат полученным соусом.

САЛАТ ИЗ СКУМБРИИ ПО-РУССКИ

500 г филе копченой скумбрии, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 огурца, 2 яйца, 1 яблоко, зеленый лук, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

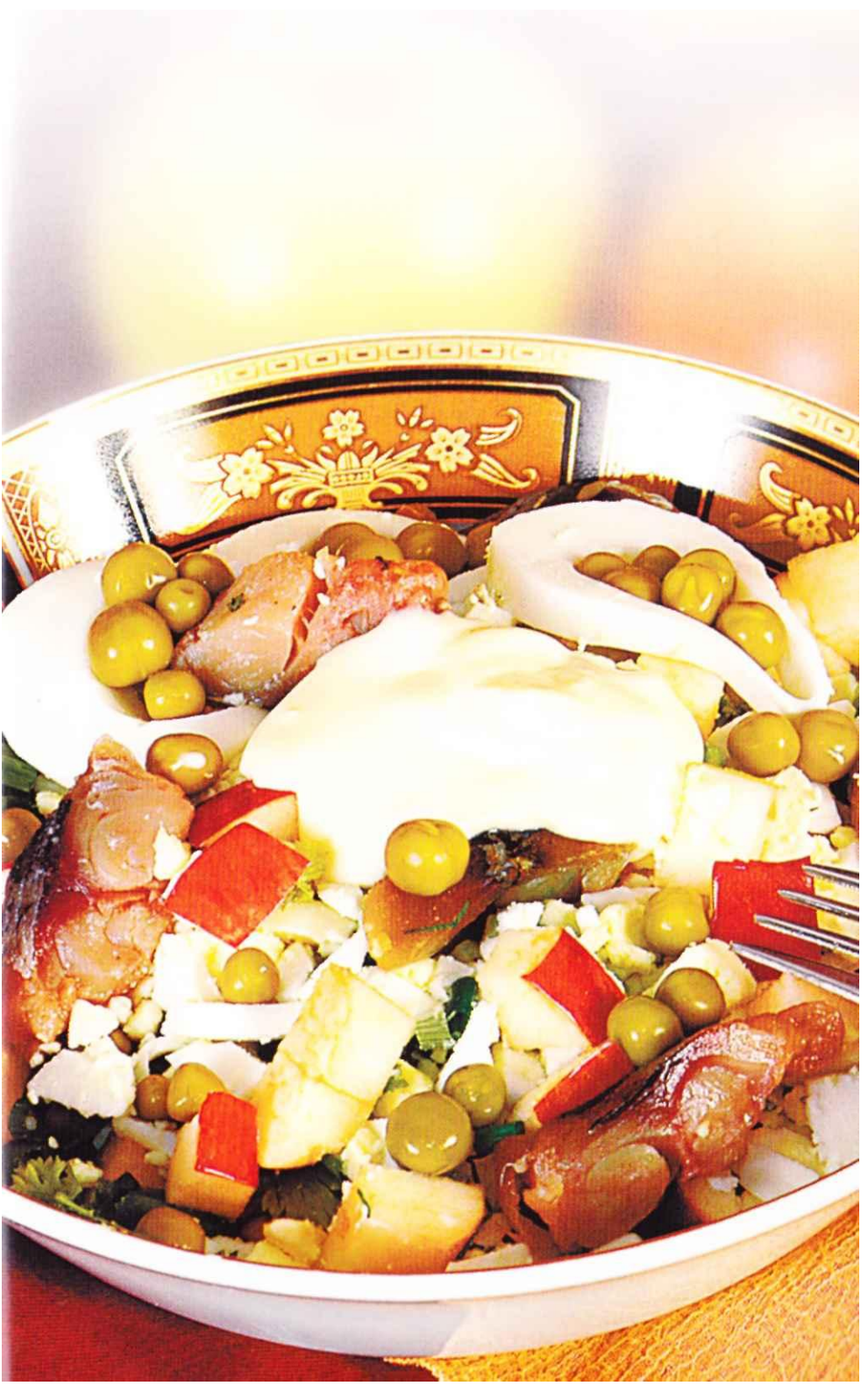
1 Филе скумбрии нарезать небольшими кусочками.

2 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить. Одно яйцо нарезать кружочками, другое нарубить.

3 Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Яблоко нарезать небольшими кубиками. Сбрызнуть лимонным соком.

4 Смешать в глубокой миске кусочки скумбрии, рубленое яйцо, огурцы, яблоко и зеленый лук. Посолить. Добавить зеленый горошек. Перемешать, переложить в салатник. Полить майонезом.

5 Украсить салат кружочками яйца.



САЛАТ «МОЗАИКА»

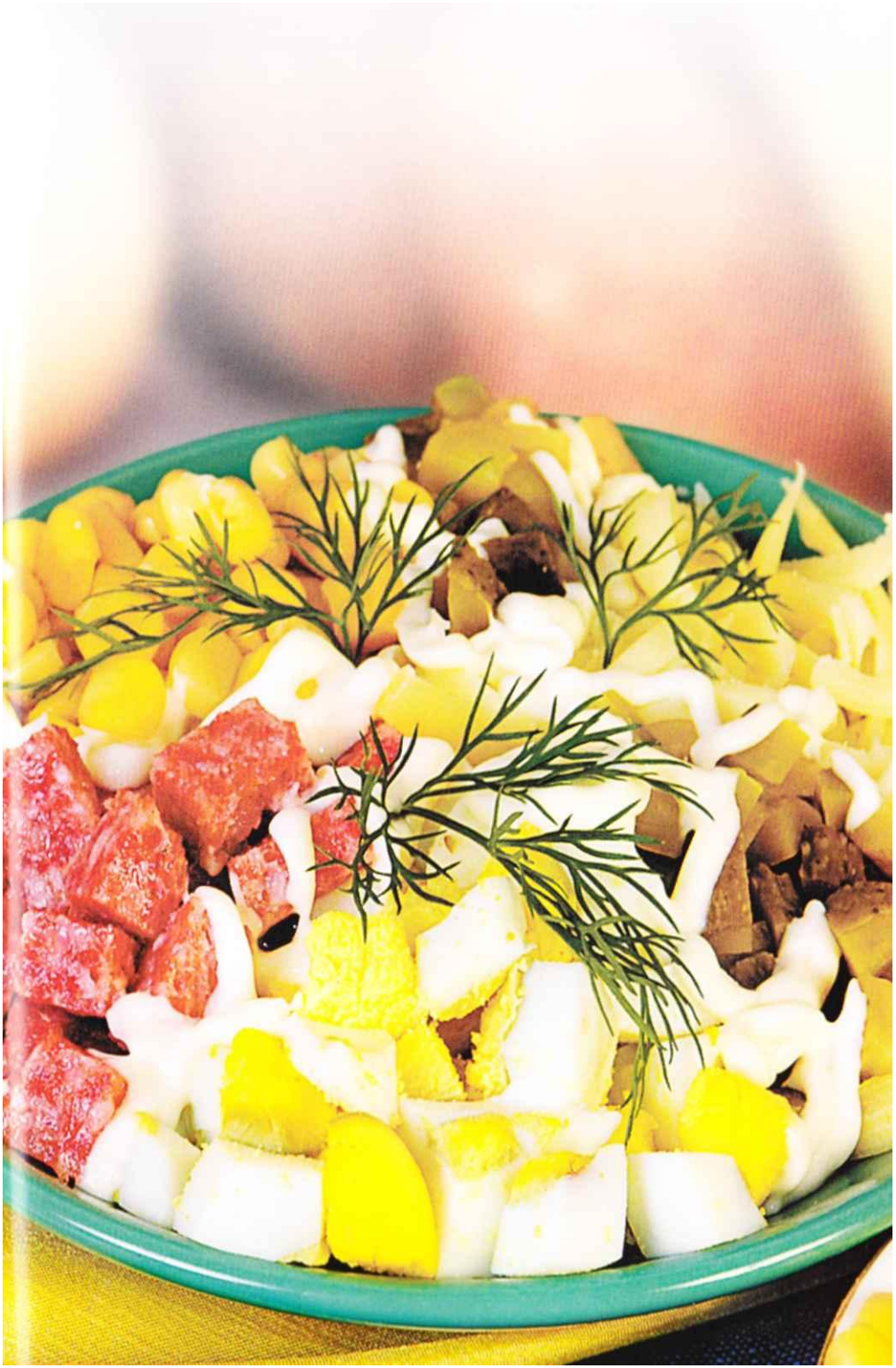
300 г салями, 200 г консервированной кукурузы, 200 г маринованных корнишонов, 150 г сыра, 2–3 яйца, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, чеснок, зелень укропа, перец черный молотый, соль.

1 Салями нарезать маленькими кубиками.

2 Корнишоны мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую. Остудить, очистить, нарубить.

3 Салями, корнишоны, сыр, яйца и кукурузу разложить, не перемешивая, по тарелкам. Посолить, поперчить.

4 Для приготовления соуса майонез смешать с лимонным соком и чесноком. Полить соусом салат. Украсить веточками укропа.



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

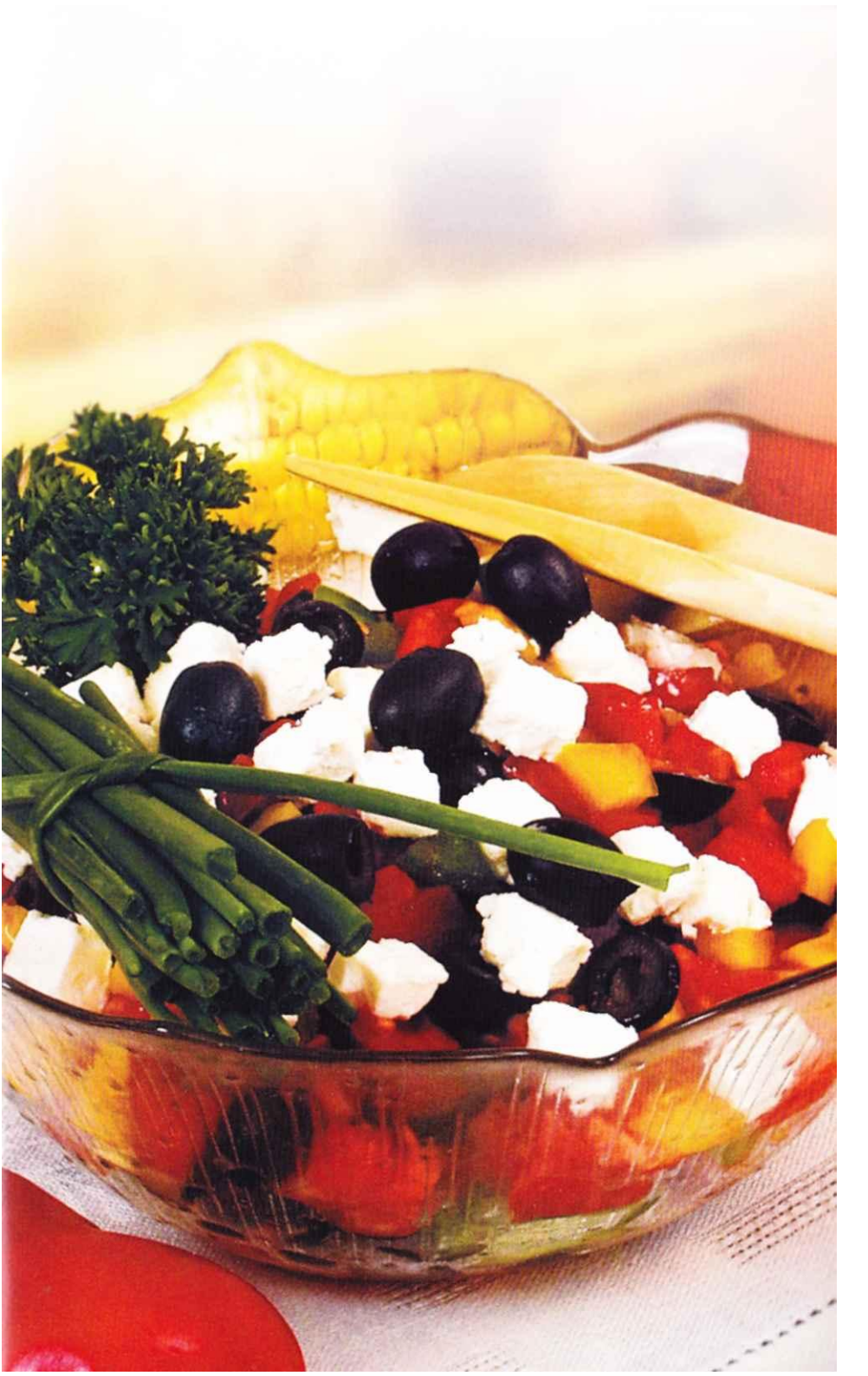
3 стручка красного болгарского перца, 5 помидоров, 125 г брынзы, по 100 г маслин и оливок, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сока лимона, 1 пучок кинзы, сахар, соль.

1 Из перца удалить плодоножку, семечки. Нарезать его на мелкие кусочки. Добавить нарезанные спелые томаты, посолить, перемешать. Добавить брынзу.

2 Положить в салат маслины и оливки без косточки.

3 Еще раз перемешать и заправить салат соусом из лимонного сока, соли, сахара и растительного масла. В самом конце положить мелко нарезанную кинзу.

Брынзу можно заменить таким же количеством тертого сыра.



САЛАТ «РОМАШКА»

200 г ветчины, 100 г зеленого горошка,
2 маринованных огурца, 1 ст. ложка растительного масла, соль.
Для украшения: 1 сваренное вкрутую яйцо,
1 вареная морковь, зеленый лук.

1 Ветчину и огурцы нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком, посолить, заправить маслом. Зеленый лук вымыть, ножницами вырезать зубчики по краям перьев.

2 Морковь очистить, нарезать узкими полосками. Яйцо очистить, разрезать пополам, вынуть желток. Белок нарезать вдоль узкими полосками.

3 Подровнять полоски яйца ножом.

4 Из желтка выложить «сердцевину» «ромашки», из полосок белка, моркови и перьев зеленого лука — «лепестки».

Лепестки «ромашки» можно выложить из консервированной спаржи или стручковой фасоли.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРЕВЕТОК

200 г вареных креветок, 100 г пекинской капусты, 100 г консервированной кукурузы, 1 стручок болгарского перца, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.
Для украшения: 1 огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 30 г маслин без косточек, ягоды клюквы, зелень укропа.

1 Капусту нашинковать, из перца удалить семена и плодоножки и нарезать полосками. Креветки очистить. В вазочки уложить слоями креветки (несколько штук оставить для украшения), капусту, перец и кукурузу.

2 Посолить, сбрызнуть смесью масла и лимонного сока. Огурец нарезать тонкими ломтиками, сделать на каждом разрез до середины. Яйцо очистить, нарезать поперек кружочками. Маслины нарезать колечками.

3 На ломтики яиц выложить креветки и маслины, украсить салат.

4 Посыпать салат клюквой и измельченной зеленью укропа. Оформить края вазочек ломтиками огурца и оставшимися креветками.

Предназначенные для украшения креветки не очищайте полностью, оставьте небольшие хвостики.

САЛАТ «РАДУГА»

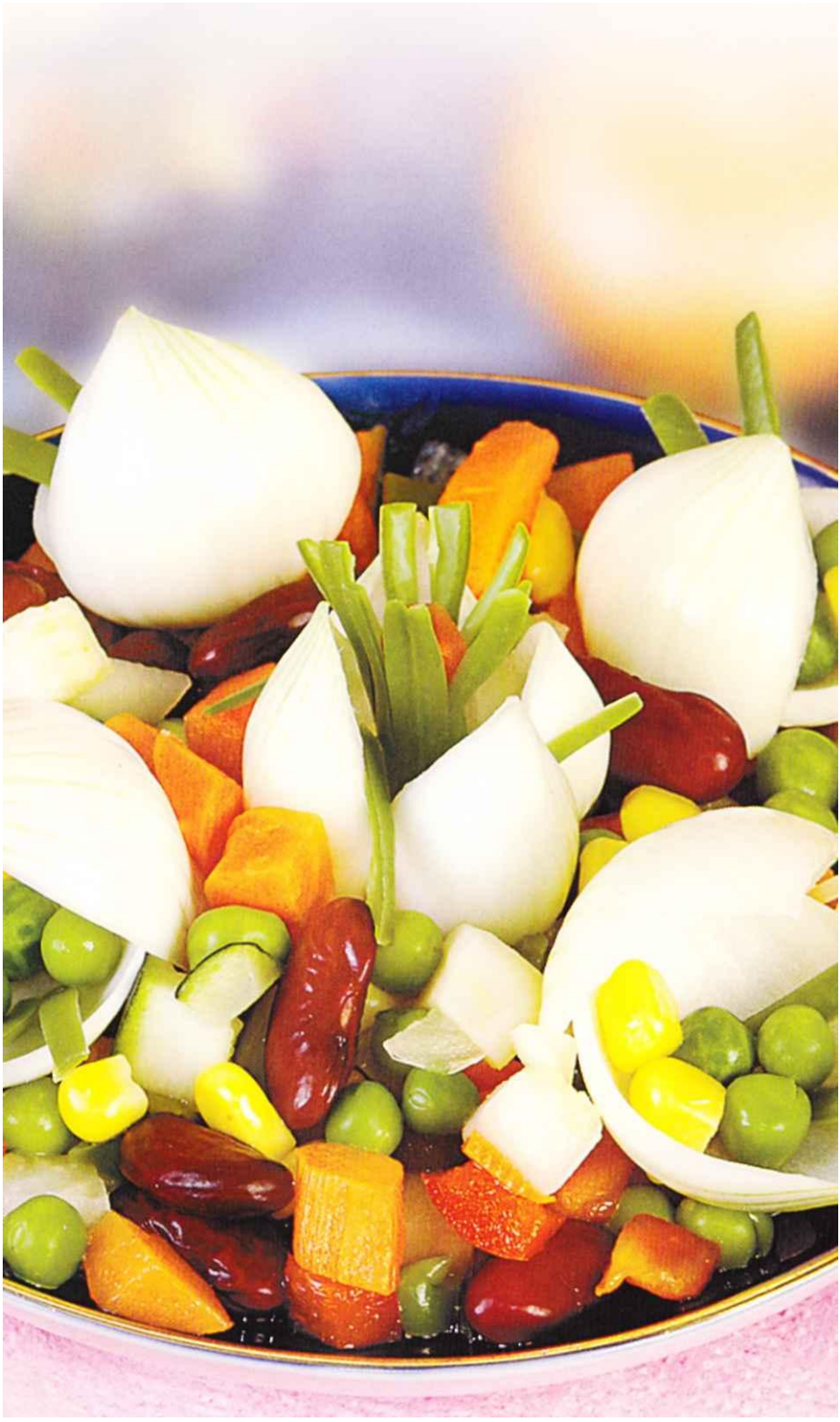
1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 200 г цукини, 100 г консервированной фасоли, 150 г замороженного зеленого горошка, 70 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.
Для украшения: 1 луковица, 3 стручка замороженной фасоли, 20 г консервированного зеленого горошка.

1 Морковь, болгарский перец и цукини нарезать кубиками и потушить в масле вместе с зеленым горошком. Добавить кукурузу и консервированную фасоль, посолить. Лук очистить, вымыть, разрезать на четвертинки и разделить на чешуи. Придать им с помощью ножа заостренную форму.

2 Стручки фасоли нарезать вдоль тонкими полосками. Салат переложить в тарелку, выложить попарно лепестки из луковиц.

3 Положить внутрь зеленый горошек и кукурузу. В центре выложить «цветок» из 4 лепестков. Из полосок фасоли сделать «тычинки» «цветка».

Зимой для приготовления этого салата используйте готовую замороженную овощную смесь.



САЛАТ «ЗВЕЗДОПАД»

300 г белокочанной капусты, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль.
Для украшения: морковь, листья зеленого салата, зелень укропа.

1 Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Капусту нашинковать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

2 Из кружочков моркови вырезать «звездочки».

3 Смешать капусту, зеленый горошек и лук, посолить, заправить маслом, выложить на тарелку, выстланную листьями салата.

4 Украсить салат «звездочками» из моркови и зеленью укропа.

Украшения для салатов из свежих овощей нужно вырезать из свежих продуктов. Чтобы они смотрелись лучше, можно смазать их поверхность растительным маслом.

ДЕРЕВЕНСКИЙ СУП

250 г говядины, 2 клубня картофеля, 150 г ячневой крупы, 50 г кукурузы, 100 г зеленого горошка, 1 помидор, 50 г сельдерея, 1/2 моркови, 1 л куриного бульона, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лавровый лист, перец, соль, душистый горошек, 1 луковица.

1 Нарезать говядину кусочками. Налить в кастрюлю растительное масло, добавить лавровый лист, душистый перец.

2 Когда масло нагреется, опустить туда нарезанную говядину и обжарить до готовности.

3 Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками.

4 Картофель и морковь очистить и мелко нарезать. Помидор и сельдерей тоже нарезать.

5 Когда говядина будет готова, вылить на нее куриный бульон и довести до кипения. Затем добавить в суп нарезанные овощи, ячневую крупу, сельдерей. Посолить.

6 За 5 минут до конца варки положить в суп зеленый горошек и кукурузу.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ С МАСЛИНАМИ

250 г филе осетра, 2 клубня картофеля, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1–2 маринованных огурца, 10–12 маслин, 50 г муки, 50 г растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, 1 лимон.

1 Картофель и помидор очистить от кожуры и нарезать кубиками. Перец нарезать кубиками.

2 Нарезанные овощи смешать с мукой и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Выложить овощи в кастрюлю с кипящей водой, убавить огонь и варить 8–10 минут.

3 Нарезать маслины и маринованные огурцы мелкими кусочками. Добавить в кастрюлю. Поварить овощи 2–3 минуты.

4 Нарезать кубиками филе осетра. Добавить в кастрюлю филе, посолить, поперчить, варить на медленном огне 5–6 минут.

5 К столу подавать, украсив кружком лимона и зеленью петрушки.

УХА С ОВОЩАМИ

500 г окуня, 500 г терпуга, 150 г маслин без косточек, 4 клубня картофеля, 2 помидора, 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, черный перец-горошек, гвоздика, зеленый лук, зелень укропа, соль.

1 Рыбу выпотрошить, очистить, промыть. Отрезать головы, плавники и хвосты, оставшуюся часть рыбы нарезать порционными кусками.

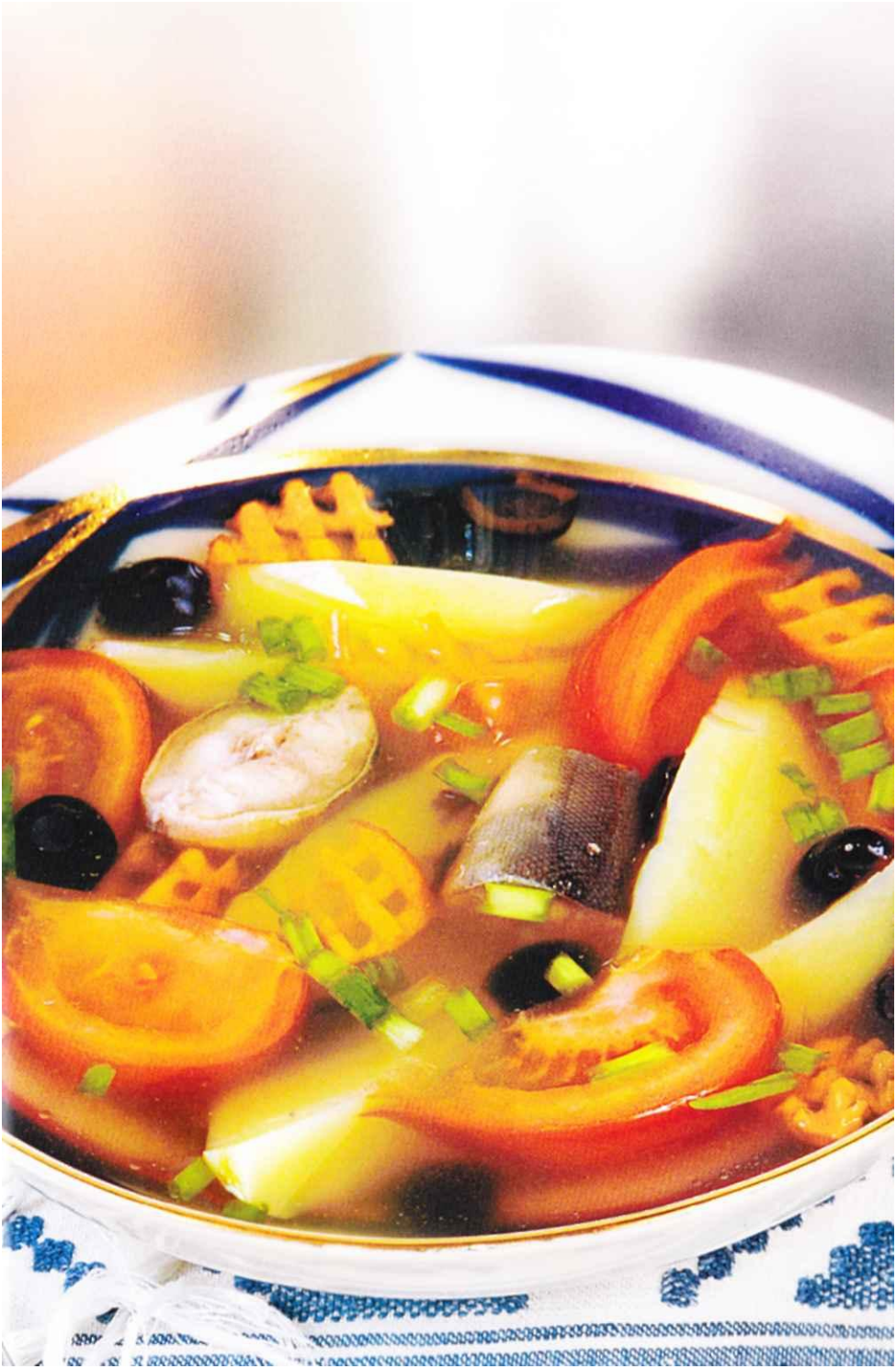
2 Положить в кастрюлю, добавить очищенный и вымытый репчатый лук, лавровый лист, гвоздику и перец-горошек. Залить 2 л воды, варить 40 минут.

3 Готовый бульон процедить.

4 Картофель нарезать крупными дольками. Морковь фигурно нарезать. Помидоры нарезать дольками. Зеленый лук и зелень укропа мелко нарезать.

5 Картофель и морковь положить в кипящий бульон, посолить, варить 15 минут.

6 Добавить куски рыбы и помидоры, довести до кипения. Разлить уху по тарелкам. Украсить маслинами, посыпать зеленым луком и зеленью укропа.



ЯЗЫК С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

1 говяжий язык, 1 морковь, 50 г маринованного хрена, 50 г сметаны, 1 большая луковица, 200 г зеленого горошка, зелень петрушки, черный перец-горошек, молотый черный перец, лавровый лист, соль.

1 Очистить и нарезать морковь.

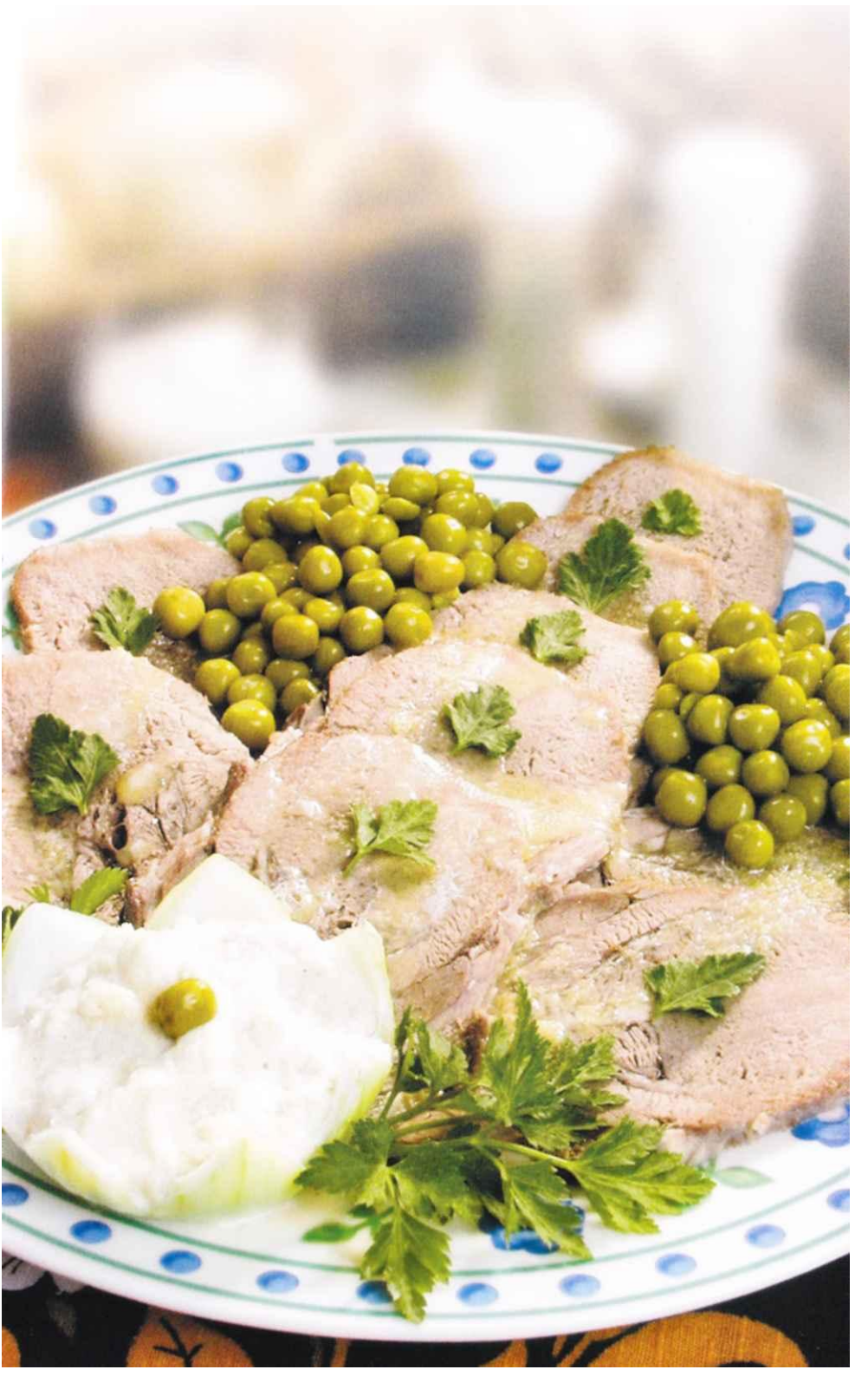
2 Предварительно вымытый говяжий язык варить на среднем огне 2,5–3 часа. За полчаса до готовности положить в бульон морковь, затем соль, перец-горошек и лавровый лист.

3 Готовый язык подержать 1 5 минут в холодной воде и очистить от пленки. Нарезать язык ломтиками, натереть черным молотым перцем, выложить на блюдо.

4 Луковицу очистить и срезать с нее верхнюю треть. Из оставшейся нижней части сделать розетку с зубчиками.

5 Хрен смешать со сметаной и выложить в луковую «розетку».

6 Гарнировать язык зеленым горошком, украсить зеленью. Поставить на тарелку «розетку» с соусом.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАРША С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

500 г котлетной массы из мяса курицы или индейки, 2 моркови, 200 г зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.
Для соуса: 100 г майонеза, 50 г натертого сыра.

1 В смазанную маслом форму положить половину мясного фарша.

2 Морковь вымыть, натереть на мелкой терке, потушить в растительном масле с зеленым горошком.

3 Выложить морковь на мясо, сверху покрыть второй половиной фарша. Запекать в духовке.

Соус: майонез смешать с тертым сыром.

ПАЭЛЬЯ

300 г риса, 1 л бульона, 1 тушка курицы, по 200 г телятины и свинины, 80 г сала, 250 г рыбы, 2 луковицы, 3 стручка сладкого перца, 2 помидора, 150 г отварного зеленого горошка, растительное масло, шафран, соль, перец, мелко нарезанная зелень, 1 пучок эстрагона, 300 г телячьих костей, сок лимона.

1 Влить в кастрюлю 1 л подсоленной воды, положить телячьи кости, голову, хребтовую часть и кожу от рыбы, добавить зелень и поставить варить на слабом огне.

2 В большую плоскую сковородку положить половину мелко нарубленного шпика и растопить его вместе с 2 ст. ложками растительного масла. Курицу разделать на мелкие части, натереть солью, обжарить. Влить 0,5 стакана воды и тушить до готовности, после чего поставить в теплое место.

3 Таким же образом обжарить небольшие кусочки мяса, добавить воду, соль, перец, потушить и отставить в теплое место. Оставшийся шпик растопить на сковородке, соединить с луком, нарезанным кольцами, и стручковым перцем.

4 Рис промыть, обсушить, смешать с луком и перцем, потушить на самом малом огне 5 минут.

5 Добавить половину бульона, приправить солью и перцем. Когда крупа разбухнет, влить оставшуюся часть бульона, положить нарезанные томаты. Обжарить рыбу и смешать с рисом, добавить мясо, зелень, зеленый горошек и поставить на 5 минут в горячую духовку.

3-48 Зеленый горошек, желтая кукуруза, черная маслинка – красота и польза. – М.: Эксмо, 2007. – 64 с: ил.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-21715-1

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Художественное оформление *А. Мусина*

Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК, ЖЕЛТАЯ КУКУРУЗА, ЧЕРНАЯ МАСЛИНКА – КРАСОТА И ПОЛЬЗА